

LANCHE

Creme de abacate e cacau

199 kcal	7 g	21 g	15 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Abacate, cru: 152 g (cerca de 6 colheres de sopa)
- cacau em pó sem açúcar: 15 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de sopa)
- Iogurte, natural, desnatado: 46 g (cerca de 1/4 de xícara)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- garfo ou colher

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave frutas e vegetais consumidos crus e seque-os com utensílio limpo.
2. Corte a fruta ou os vegetais em pedaços adequados para servir. Se houver uma pasta ou creme, amasse ou misture seus ingredientes em tigela até ficar uniforme; para homus, bata o grão-de-bico já cozido com o líquido indicado.
3. Coloque o creme no recipiente e leve à geladeira até ficar frio antes de servir.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.